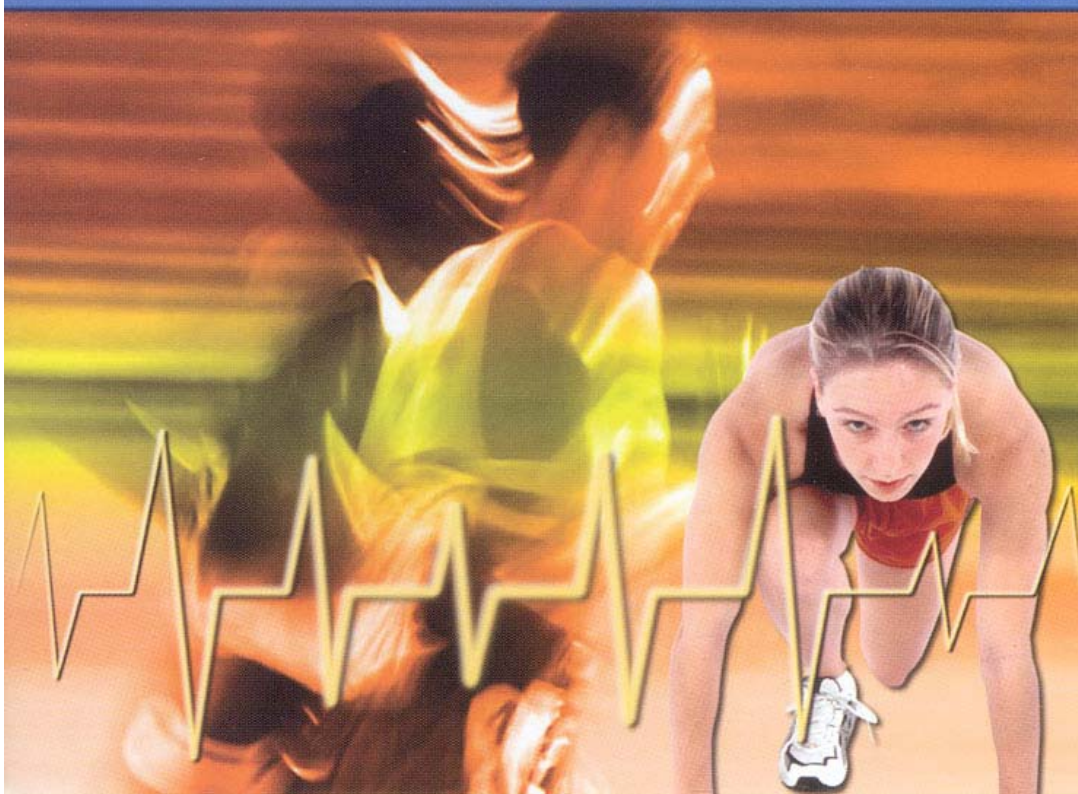
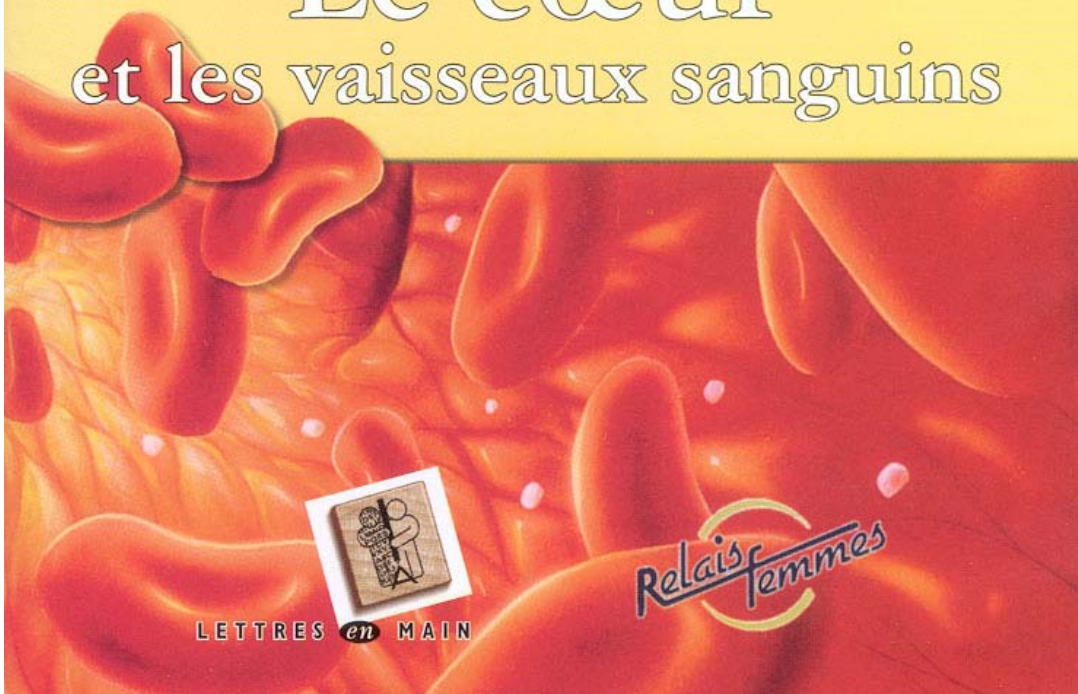


*Les nouvelles connaissances usuelles*



# Le cœur et les vaisseaux sanguins



LETTRES **en** MAIN

Relais  
Femmes

**Recherche**

Johanne Marcotte et Renée Ouimet

**Textes**

Gilles Landry

**Collaboration**

Le comité de lecture des participants et participantes de Lettres en main.  
Diane Labelle, Hélène Ranger de Lettres en main ainsi que le docteur Gilles Paradis

Document produit dans le cadre des Initiatives fédérales-provinciales conjointes en matière d'alphabétisation (IFPCA)

Nous remercions le ministère de la Santé et des Services sociaux pour son soutien financier.

**Mise en page et graphisme**

Jonathan Brazeau (jonathan.brazeau@videotron.ca)

**Impression**

SISCA

1219, rue Maisonneuve

Longueuil (Québec)

J4K 2S7

**Distribution**

Lettres en main

5483, 12<sup>e</sup> Avenue

Montréal (Québec) H1X 2Z8

Tél. : (514) 729-3062

Télec. : (514) 729-3010

Internet: [www.cam.org/~lem](http://www.cam.org/~lem)

Courriel : [lem@cam.org](mailto:lem@cam.org)

Dépot légal: 3<sup>e</sup> trimestre 2004  
Bibliothèque nationale du Québec

ISBN: 2-922908-02-X

© Lettres en Main

# Table des matières

Le coeur et les vaisseaux sanguins

Le rôle du sang

La composition du sang

Le fonctionnement du coeur et des vaisseaux sanguins

Les problèmes liés au coeur et aux vaisseaux sanguins

- Les malformations cardiaques congénitales
- Les problèmes du rythme cardiaque (arythmie)
- L'insuffisance cardiaque
- La phlébite, la thrombose et l'embolie pulmonaire
- L'athérosclérose
- L'angine de poitrine et la crise cardiaque (ou l'infarctus du myocarde)
- L'ACV (l'accident cérébro-vasculaire) ou AVC (l'accident vasculaire cérébral)

Les facteurs de risque

- L'hypertension artérielle (ou la haute pression)
- Le tabac
- Le taux de cholestérol
- Le diabète
- Le manque d'activités physiques
- La ménopause (pour les femmes)
- L'hérédité

La médecine

- Les examens
  - Le stéthoscope
  - La prise de sang
  - L'électrocardiographie
  - L'électrocardiographie à l'effort
  - L'échocardiographie
  - La scanographie au thallium
  - L'angiographie
- Les médicaments
- La chirurgie

Conclusion

Questions

Autres publications de Lettres en main

La collection

Connaître pour mieux prévenir

## LE COEUR ET LES VAISSEAUX SANGUINS

Le coeur et les vaisseaux sanguins ont toujours fasciné les êtres humains. On n'a qu'à penser aux nombreuses expressions qu'on utilise tous les jours : avoir le coeur brisé, avoir le sang qui se glace dans les veines, avoir mal au coeur, laisser parler son coeur, se faire du sang de cochon, avoir le coeur sur la main, etc.

Il est vrai que le coeur est le symbole même de la vie. C'est lui qu'on sent battre sans arrêt dans notre poitrine. C'est lui qui permet au sang de circuler partout dans le corps. C'est lui qui bat plus vite lorsqu'on est en amour. C'est lui qui débat lorsqu'on a peur. En un mot, c'est lui qui nous permet de vivre.



Pourtant, le coeur et les vaisseaux sanguins ne résistent pas à tout. C'est un système compliqué qui peut se dérégler. D'ailleurs, les maladies cardiovasculaires sont la principale cause de décès au Canada, autant chez les hommes que chez les femmes. Près de quatre personnes sur dix en meurent chaque année.

Toutefois, l'éducation et la prévention peuvent améliorer les choses. C'est pourquoi ce petit ouvrage tente de faire comprendre le fonctionnement du coeur et des vaisseaux sanguins, les dangers qui les menacent, les maladies les plus courantes, les principaux traitements disponibles et les moyens de prévention.



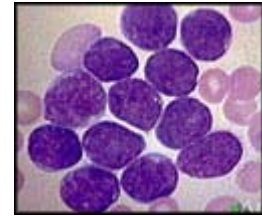
Battements de coeur

### Saviez-vous que...

Le coeur bat plus de 100 000 fois par jour.

## LE RÔLE DU SANG

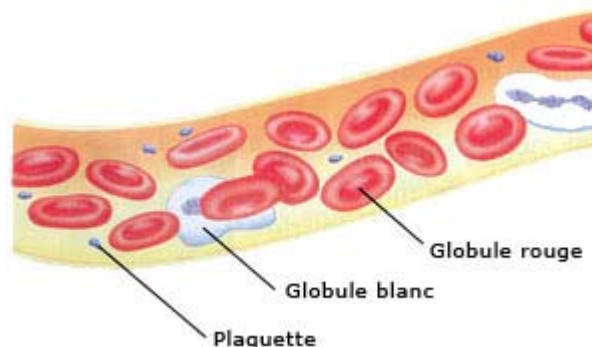
Le corps humain est composé de millions de cellules. Il y en a de toutes sortes : cellules de la peau, du foie, des os, etc. Elles sont si petites qu'on ne peut les voir qu'au microscope. Chacune de ces cellules fonctionne un peu comme une personne. Pour vivre, elles ont besoin sans cesse d'oxygène, de nourriture, de vitamines, d'eau, etc. C'est le sang qui leur amène tous ces éléments. De plus, il ramasse tous les déchets des cellules qui sont ensuite éliminés par les reins, le foie et les poumons.



Cellules

## LA COMPOSITION DU SANG

Le sang est composé de quatre éléments principaux : les globules rouges, les globules blancs, les plaquettes et le plasma.



Les globules rouges : Ce sont des cellules en forme de disques qui servent à ramasser l'oxygène des poumons pour l'amener dans les cellules.

Les globules blancs : Ce sont des cellules qui ont pour rôle de combattre les virus et les bactéries qui entrent dans notre corps afin d'éviter des maladies.

Les plaquettes : Ce sont des cellules qui se collent entre elles et qui servent de pansements pour soigner les coupures et les blessures du corps.

Le plasma : C'est un liquide composé en grande partie d'eau qui sert à transporter les globules, les plaquettes ainsi que les aliments nécessaires pour nourrir les cellules.

# LE FONCTIONNEMENT DU CŒUR ET DES VAISSEAUX SANGUINS

Le coeur est un organe musculaire situé au milieu de la poitrine, entre les poumons. Il a la forme d'une poire et la grosseur d'un poing.

Son rôle est de faire circuler le sang dans l'ensemble du corps, toujours dans le même sens. C'est pourquoi il est connecté aux vaisseaux sanguins.



Il y a trois types de vaisseaux sanguins : les artères, les capillaires et les veines.

Les artères : Ce sont les grands vaisseaux qui partent du coeur. Ce sont les artères qui transportent l'oxygène jusqu'aux cellules. Elles sont plus épaisses et élastiques que les veines.



Les capillaires : Ce sont les plus petits vaisseaux sanguins. Ils relient les veines et les artères. C'est dans les capillaires que le sang livre l'oxygène et les aliments dans les cellules et qu'il ramasse les déchets.

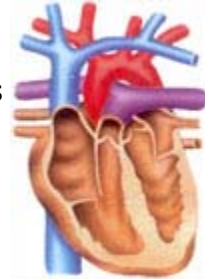
Les veines : Quand le sang rempli de déchets sort des capillaires, il remonte vers le coeur et les poumons par les veines. Ces dernières possèdent des valvules (petites valves) qui empêchent le sang de redescendre aux extrémités du corps.

**Saviez-vous que...**

Le coeur pompe environ 8000 litres de sang par jour.

Le coeur fonctionne comme une pompe double. Tout d'abord, la partie droite du coeur reçoit le sang des veines et l'envoie vers les poumons. Là, les globules rouges se débarrassent des déchets gazeux et se remplissent d'oxygène. Alors, le sang plein d'oxygène se dirige dans la partie gauche du coeur qui l'envoie dans les artères.

Le coeur est un muscle. Il possède quatre parties creuses qui permettent au sang de circuler. Celles du haut s'appellent les oreillettes. Celles du bas sont les ventricules. Il y a des valvules entre les parties du haut et du bas qui empêchent le sang de revenir en arrière.



Au repos, le coeur bat entre 60 et 90 fois à la minute. Chaque battement est produit par un petit choc électrique. Les cellules qui produisent ces chocs sont situées dans l'oreillette droite. On appelle ces cellules le noeud sinusal. C'est lui qui commande la fréquence des battements. Il fait battre le coeur plus vite lorsqu'on fait de l'exercice ou qu'on a peur. Il le ralentit lorsqu'on est détendu.

## LES PROBLÈMES LIÉS AU COEUR ET AUX VAISSEAUX SANGUINS

Comme on le voit, le coeur et les vaisseaux sanguins sont essentiels à la vie. Aussi, quand ils ne fonctionnent pas bien, les conséquences peuvent être graves. Il y a des centaines de problèmes qui peuvent les affecter. Il serait impossible de tous les nommer ici. On peut toutefois mentionner les types de problèmes les plus courants.



### Saviez-vous que...

Si on mettait tous les vaisseaux sanguins du corps humain bout à bout, ils s'étendraient sur 100 000 km, soit plus de deux fois le tour de la terre.

## LES MALFORMATIONS CARDIAQUES CONGÉNITALES

Les malformations cardiaques congénitales se produisent lorsque le coeur ne se développe pas normalement avant la naissance. Il y a toutes sortes de malformations : des artères importantes trop petites, des ouvertures entre les différentes parties du coeur, des valvules qui fonctionnent mal, etc. Ces malformations ne sont pas toujours détectées et peuvent être plus ou moins sérieuses.

## LES PROBLÈMES DU RYTHME CARDIAQUE (arythmie)

Les battements du coeur sont déclenchés et contrôlés par un système électrique. Un groupe de cellules (le noeud sinusal) envoie un signal électrique au muscle cardiaque. Alors celui-ci se contracte. Il y a arythmie lorsque ce système électrique se met à mal fonctionner et que le coeur bat trop vite ou trop lentement sans raison. Il y a plusieurs sortes d'arythmie. La plupart ne sont pas très graves. Le coeur peut sauter un battement ou en ajouter un de temps en temps sans avoir d'effet sur la santé. Mais il arrive que ce soit plus sérieux.

## L'INSUFFISANCE CARDIAQUE



L'insuffisance cardiaque est une maladie qui se développe avec le temps. Le coeur ne fonctionne pas de façon efficace. Aussi, le corps ne reçoit pas assez de sang et d'oxygène. La personne peut devenir facilement essoufflée (même en dormant), avoir les chevilles et les jambes enflées, manquer d'énergie sans raison, perdre l'appétit et même développer un oedème pulmonaire (accumulation d'eau dans les poumons). Cette maladie peut avoir plusieurs causes : hypertension artérielle (ou haute pression) depuis plusieurs années, mauvais fonctionnement d'une valve cardiaque, abus d'alcool, de drogues ou de tabac, maladie ou infection du coeur, lésions au coeur suite à une crise cardiaque, etc. L'insuffisance cardiaque ne se guérit pas, mais on peut vivre à peu près normalement en contrôlant l'hypertension et en faisant attention à son mode de vie : se reposer, éviter ou limiter la trop grande consommation de liquide, de tabac, d'alcool et de drogues, réduire le stress, etc.





## LA PHLÉBITE, LA THROMBOSE ET L'EMBOLIE PULMONAIRE

La phlébite, c'est l'inflammation d'une veine qui s'accompagne d'une thrombose soit la formation d'un caillot de sang. C'est pourquoi on parle souvent de thrombophlébite. Cette maladie, qui touche surtout les jambes, est souvent causée par des injections de médicaments ou de drogues qui peuvent irriter les veines. Les femmes enceintes et les malades qui doivent rester au lit peuvent également développer une thrombophlébite. Même si cette maladie peut être douloureuse, elle se traite habituellement assez bien. Par contre, il peut arriver qu'un caillot se détache et vienne bloquer une artère des poumons. C'est ce qu'on appelle une embolie pulmonaire. Il faut alors rapidement se faire traiter car cette maladie peut être mortelle.

## L'ATHÉROSCLÉROSE

L'athérosclérose est une maladie qui touche l'intérieur des artères. Dans un premier temps, une partie de la paroi s'épaissit et perd de son élasticité. Ensuite, elle se recouvre d'une plaque composée en grande partie de cholestérol. Il arrive que cette plaque se détache, ce qui forme un caillot qui peut aller boucher une plus petite artère. On ne comprend pas bien les causes de l'athérosclérose, mais beaucoup de chercheurs pensent qu'elle débute lorsque la paroi d'une artère est blessée ou irritée. L'athérosclérose s'attaque surtout aux grosses et aux moyennes artères, particulièrement aux artères du cœur. La tendance à faire de l'athérosclérose varie beaucoup d'une personne à l'autre. Certains en feront très jeunes tandis que d'autres n'en feront jamais. Par contre, il ne faut jamais négliger cette maladie, car c'est elle qui fait le plus de dégâts.



Artère en partie bouchée



Elle est responsable de la majorité des problèmes du cœur et des vaisseaux sanguins : l'angine de poitrine, la crise cardiaque et les accidents vasculaires dans le cerveau.

### Saviez-vous que...

Le corps humain contient seulement entre quatre et cinq litres de sang.

## L'ANGINE DE POITRINE ET LA CRISE CARDIAQUE (ou l'infarctus du myocarde)

Le coeur est un muscle puissant. Comme tous les muscles, il a besoin d'oxygène et de nourriture. C'est pourquoi il lui faut du sang pour fonctionner. Ce sont les artères coronaires qui lui fournissent ce sang.



Contrairement à ce qu'on peut penser, le coeur ne peut pas utiliser le sang qu'il est en train de pomper.

Lorsqu'il y a de l'athérosclérose dans les artères coronaires, elles laissent passer moins de sang, ce qui empêche le coeur de bien fonctionner. Il doit donc forcer davantage. Les personnes qui ont ce problème font souvent de l'angine de poitrine.



L'angine de poitrine est une sensation de malaise qui apparaît presque toujours pendant une activité physique ou après un stress émotionnel. Les hommes et les femmes ne la décrivent pas toujours de la même façon. Pour les hommes, c'est souvent comme une douleur dans la gorge, la mâchoire, le dos ou les bras qui disparaît après quelques minutes. Pour les femmes, c'est plutôt comme un malaise à la poitrine qui prend du temps à disparaître. Dans certains cas, il n'y a pas de symptômes, sauf un peu de fatigue ou d'essoufflement après un effort.

Par contre, il arrive qu'une plaque se détache et forme un caillot. C'est alors que les problèmes commencent. En effet, 90% des crises cardiaques sont causées par un caillot qui a bloqué une artère coronaire. Alors, les cellules qui ne reçoivent plus de sang meurent et le coeur ne peut plus pomper efficacement le sang dans l'organisme. Si la crise est trop grosse ou dure trop longtemps, la personne peut en mourir.

### Saviez-vous que...

Avant 1619, en Europe, on croyait que les artères contenaient de l'air et non du sang.

### Saviez-vous que...

C'est en 1775 que l'on a tenté la première fois de faire repartir un coeur à l'aide d'un choc électrique, mais que ce n'est qu'en 1947 qu'on a réussi à le faire.

Par contre, il arrive qu'une plaque se détache et forme un caillot. C'est alors que les problèmes commencent. En effet, 90% des crises cardiaques sont causées par un caillot qui a bloqué une artère coronaire. Alors, les cellules qui ne reçoivent plus de sang meurent et le coeur ne peut plus pomper efficacement le sang dans l'organisme. Si la crise est trop grosse ou dure trop longtemps, la personne peut en mourir.

### L'ACV (l'accident cérébro-vasculaire) ou AVC (l'accident vasculaire cérébral)

Un ACV se produit quand un caillot se rend au cerveau et bloque un petit vaisseau sanguin. Les cellules ne reçoivent plus d'oxygène et peuvent mourir, ce qui empêche certaines parties du cerveau de fonctionner. Les conséquences peuvent être très graves. Après un ACV, certaines personnes peuvent rester paralysées, perdre la mémoire ou ne plus pouvoir parler.

Il faut cependant ajouter qu'avec de la rééducation, les gens qui ont eu un ACV peuvent souvent améliorer leur état.

### Saviez-vous que...

Les Égyptiens croyaient que le coeur était le siège de l'intelligence.



## LES FACTEURS DE RISQUE

Tout d'abord, il faut comprendre que des facteurs de risque ne sont pas les causes des maladies. En effet, on peut avoir une maladie sans avoir aucun facteur de risque comme on peut avoir des facteurs de risque sans jamais attraper de maladies. Qui ne connaît pas quelqu'un qui a fumé jusqu'à un âge avancé sans avoir de problèmes de santé particuliers? Par contre, il arrive souvent que les conditions et les habitudes de vie peuvent augmenter les risques d'avoir certaines maladies.

En ce qui concerne les maladies du coeur, il est important de connaître ces facteurs de risque. Ainsi, afin de prévenir la maladies on peut changer certains comportements et se faire suivre par le médecin.

### L'HYPERTENSION ARTÉRIELLE (ou la haute pression)

La tension artérielle, c'est la pression qui existe dans les vaisseaux sanguins lorsque le coeur pompe le sang. Elle est représentée par deux chiffres (par exemple 120/80). Le premier chiffre indique la pression lorsque le coeur fait un battement et le deuxième la pression entre les battements. Si la tension est trop élevée (plus de 140/90) elle peut abîmer le coeur et les vaisseaux sanguins. Comme les problèmes de tension sont souvent sans symptômes, il faut la faire vérifier souvent pour s'assurer que tout va bien. L'hypertension atteint toutes les artères et favorise l'athérosclérose. De plus, elle oblige le coeur à travailler plus fort, ce qui le fatigue plus vite.



Tensiomètre

#### Saviez-vous que...

En 1553, un médecin français, Michel Servet, a été brûlé pour avoir dit que les veines et les artères étaient reliées.

## LE TABAC

Plus on fume, moins on absorbe d'oxygène, ce qui oblige le coeur à travailler plus fort. De plus, le tabac peut causer de l'hypertension, favoriser les dépôts de cholestérol sur les parois et faire rétrécir les vaisseaux sanguins, ce qui oblige le coeur à forcer davantage.



## LE TAUX DE CHOLESTÉROL

Le cholestérol est une sorte de graisse qui est nécessaire pour le fonctionnement des cellules du corps humain. En fait, il y a du bon et du mauvais cholestérol. Le bon aide le corps à fonctionner tandis que le mauvais se dépose sur les parois des artères et peut former des caillots. En général, le bon cholestérol provient des huiles végétales (noix et céréales) tandis que le mauvais se trouve surtout dans les graisses animales (viande, beurre, fromage et oeufs).

## LE DIABÈTE

Le corps humain a besoin de sucre pour fonctionner. Le diabète apparaît quand il y a trop ou pas assez d'insuline dans le sang. L'insuline est une substance produite par le corps. Elle contrôle la qualité de sucre dans le sang. Le diabète a tendance à créer des lésions sur la paroi des vaisseaux sanguins. La plupart des diabétiques meurent d'une maladie du coeur ou des vaisseaux sanguins.



Glucomètre

### Saviez-vous que...

La vitesse du sang à la sortie du coeur est de 30 centimètres par seconde.

## LE MANQUE D'ACTIVITÉS PHYSIQUES

Le coeur est un muscle qu'on doit entretenir comme tous les autres muscles du corps. Si on ne fait pas d'activités physiques, il perd de sa force. Alors, le sang circule moins bien et il y a moins d'oxygène qui se rend dans le cerveau, les muscles et les organes.



## LA MÉNopause (pour les femmes)

Avant leur ménopause, les femmes sont mieux protégées de l'accumulation de cholestérol grâce à une hormone l'oestrogène. À la ménopause, quand elles cessent d'en produire, leur risque de faire une maladie cardiaque ou un ACV augmente et devient le même que celui des hommes.



## L'HÉRÉDITÉ

L'hérédité joue un rôle dans la fréquence des maladies du coeur. Ainsi, les gens qui ont des parents avec des problèmes cardiaques ont plus de chance d'en avoir eux-mêmes. Il leur faut donc faire plus attention.



### Saviez-vous que...

Dans une seule goutte de sang, il y a 6 millions de globules rouges, 10 000 globules blancs et 400 000 plaquettes.



## LA MÉDECINE

Grâce à la prévention et à la recherche en médecine, les chances de survie sont de plus en plus grandes. Voici certains des outils dont disposent les médecins pour intervenir sur ces terribles maladies.

## LES EXAMENS

Il y a un grand nombre d'examens et de tests pour savoir si une personne a des problèmes de coeur ou de circulation du sang. En voici quelques-uns :



### LE STÉTHOSCOPE

Le stéthoscope est un appareil qui permet au médecin d'entendre les sons émis par le coeur et la circulation du sang.

### LA PRISE DE SANG

La prise de sang permet de savoir la composition du sang. Par exemple, s'il y a trop de mauvais cholestérol ou pas assez de plaquettes ou de globules rouges dans le sang.



### L'ÉCTROCARDIOGRAPHIE

C'est un examen qui permet d'obtenir un graphique de l'activité électrique du coeur : un électrocardiogramme (ECG). Il peut fournir des renseignements importants sur le rythme cardiaque, la taille du coeur, la présence de lésions et l'activité électrique du coeur.

**Saviez-vous que...**

Le corps humain produit 2 millions de globules rouges par seconde.

## L'ÉCTROCARDIOGRAPHIE À L'EFFORT

C'est un examen qui enregistre la réaction du cœur lors d'un exercice. Le tracé obtenu s'appelle électrocardiogramme à l'effort (ECG à l'effort). Pendant que la personne marche sur un tapis roulant, on surveille la tension artérielle, la fréquence cardiaque et l'activité électrique du cœur. On fait passer ce test aux personnes qui ont des douleurs à la poitrine, des battements cardiaques irréguliers, des battements très rapides ou très lents, des palpitations, des étourdissements ou une fatigue excessive.



Tapis roulant

## L'ÉCHOCARDIOGRAPHIE

Cet examen consiste à faire rebondir des ondes sonores sur le cœur. Les échos sont visibles sur un écran. On peut ainsi voir la circulation du sang dans le cœur. L'appareil est semblable à celui utilisé pour voir le fœtus des femmes enceintes.



Fœtus



Saviez-vous que...

C'est grâce à l'invention du microscope que l'on a découvert les cellules du sang.



## LA SCANOGRAPHIE AU THALLIUM

Le thallium est un métal radioactif. On en injecte une petite quantité dans une veine. Grâce à une caméra spéciale, on peut voir le sang qui circule dans le coeur. On utilise souvent cet examen après une crise cardiaque pour voir à quel point le coeur a été endommagé. En effet, le sang ne se rend pas dans les endroits où les cellules sont mortes.

## L'ANGIOGRAPHIE

Cet examen consiste à introduire un tube dans une veine pour injecter un produit qui permet de voir les vaisseaux sanguins sur une radiographie. On peut ainsi identifier les problèmes au niveau des artères coronaires.

## LES MÉDICAMENTS

Il y a des centaines de médicaments pour le coeur. Il serait impossible de tous les nommer. Toutefois, il peut être utile de connaître les principaux genres de médicaments utilisés :

Les médicaments qui servent à rendre les battements du coeur plus réguliers et à diminuer l'hypertension, comme les bêtabloquants ou la digitaline.



Les médicaments comme l'aspirine et l'héparine qui empêchent les caillots de se former ou qui peuvent même les dissoudre.

Les médicaments comme les diurétiques qui diminuent la quantité d'eau et de sel dans le corps, ce qui abaisse la tension artérielle.

Les médicaments comme la nitroglycérine qui dilatent les vaisseaux sanguins, ce qui permet au coeur de faire son travail plus facilement.

## LA CHIRURGIE

Il existe un grand nombre d'interventions chirurgicales pour les maladies du coeur et des vaisseaux sanguins. Voici les plus courantes :



Pacemaker

L'installation d'un stimulateur cardiaque (ou pacemaker). C'est un appareil qui envoie des petits chocs électriques qui permettent de faire battre le coeur à un rythme normal. Il est composé d'un petit générateur de la grosseur d'une montre et de fils électriques qui relient l'appareil au coeur.

La transplantation cardiaque consiste à remplacer le coeur malade d'une personne par celui d'un donneur. Cette opération est assez compliquée, car il faut reconnecter toutes les veines et les artères. Elle est souvent tentée en dernier recours parce que les risques de rejet sont très grands. En effet, le système immunitaire a tendance à attaquer le nouvel organe, comme si c'était un microbe.

L'angioplastie consiste à élargir un vaisseau sanguin qui est rétréci par l'athérosclérose. Il y a plusieurs types d'angioplastie, mais le plus courant est l'angioplastie par ballonnet. Tout d'abord, on introduit un tube avec un ballonnet à son extrémité dans un vaisseau sanguin. Une fois qu'on a trouvé où le vaisseau est bloqué, on gonfle le ballonnet qui écrase la plaque d'athérosclérose contre les parois de l'artère. Une fois l'artère débloquée, on dégonfle le ballonnet et on retire le tube.

Le pontage coronarien est une opération à coeur ouvert. Il s'agit de dévier la circulation du sang pour contourner une artère bloquée. On commence par prélever une partie de veine ou d'artère dans la jambe ou la poitrine du patient. Ensuite, on relie cette partie aux artères du coeur afin de faire faire un détour au sang, un peu comme on détourne la circulation pour réparer une route.



## CONCLUSION



Comme on l'a vu, le coeur et les vaisseaux sanguins sont essentiels à la vie. Les maladies qui les menacent peuvent être mortelles. Même si la médecine a fait de grands progrès pour dépister et traiter ces maladies, la prévention est encore le meilleur moyen de les éviter. Il suffit de quelques mesures simples pour prévenir ce type de maladies : faire prendre sa tension régulièrement; arrêter de fumer; manger un peu moins de viande, de fromage ou d'oeufs et un peu plus de légumes, de fruits et de céréales; faire un peu plus d'activités physiques; finalement, apprendre à réduire le stress.



## QUESTIONS

1. Quelle maladie est la principale cause de décès au Canada ?
2. De combien de cellules est composé le corps humain ?
3. De quoi le sang est-il composé ?
4. Nommez les trois types de vaisseaux sanguins ?
5. Combien de fois à la minute le coeur bat-il au repos ?
6. Qu'est-ce qu'une phlébite ?
7. Qu'est-ce qu'un ACV ou un AVC ?
8. Combien de globules rouges le corps humain produit-il au repos ?
9. Qu'est-ce qu'un ECG ?
10. À quoi sert l'aspirine ?
11. Qu'est-ce qu'une angioplastie ?
12. Comment peut-on éviter les maladies du coeur et des vaisseaux sanguins ?



## AUTRES PUBLICATIONS DE LETTRES EN MAIN

Touches et retouches



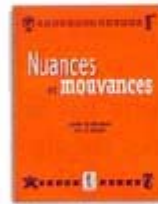
La collection Alphaludo



...de mémoire



Nuances et mouvances



Paroles : prise 1, cahier et dc



Les nouvelles connaissances usuelles



## LA COLLECTION

Nous sommes heureux de présenter la collection *Les nouvelles connaissances usuelles*.

Cette série de petits ouvrages, conçus principalement pour les personnes en démarche d'alphabétisation, aborde des thèmes variés.

La collection est inspirée des *Connaissances usuelles*, publiées dans les années cinquante par les Frères de l'instruction Chrétienne. Ces documents ont servi d'outils de référence pour les premiers travaux de recherche des écoliers de l'époque.

Espérons que la lecture de cette nouvelle publication saura éveiller autant votre intérêt que votre curiosité.



*Les Connaissances usuelles* telles que publiés par les Frères de l'instruction chrétienne dans les années cinquante.



**Lettres en main** est un groupe populaire d'alphabétisation qui intervient dans le quartier de Rosemont à Montréal depuis 1982. Notre objectif principal est de contribuer à combattre l'analphabétisme. Pour ce faire, nous offrons entre autres des ateliers de lecture et d'écriture et nous nous engageons dans la défense des droits des personnes analphabètes. De plus, nous nous consacrons à la recherche, à la conception et à la diffusion de matériel didactique.

## Connaître pour mieux prévenir

La **Table communautaire d'information sur le dépistage du cancer du sein de Relais-femmes** est un lieu de rencontre de groupes communautaires qui interviennent auprès de femmes de divers milieux. Les groupes de la Table aident les responsables à promouvoir leurs activités dans leur milieu respectif. Les responsables de la Table ont pour mandat de diffuser largement l'information sur le cancer du sein et ses modes de dépistage, dans une approche globale de la santé des femmes. Les interventions se font dans la grande région de Montréal et sont adaptées à chaque groupe rencontre.

